



Verschworene Schicksalsgemeinschaft

Häufig lese ich von „Tribes“ (Stämmen).

Auch altmodisch gesprochen glaube ich, dass meine Klassen und ich das erstrebte Gefühl der Zusammengehörigkeit seit jeher leben, da ich die Frauengemeinschaft als unabdingbar für den Orientalischen Tanz erachte.

Momentan fühlen wir uns wie eine verschworene Schicksalsgemeinschaft.

Ein kleiner Exkurs, wie meine Klassen und ich das schaff(t)en mit Tipps für Euch als Teilnehmende (s. Seite 2)

Praktisch ein Jahr und eine Woche ist es her, seit wir Tanzenden in wiederkehrenden Lockdowns sind. Freitag, der 13. März 2020 war es, als ich auf dem sonnenerhellten Balkon sass und hörte, dass alles schliessen müsse.

Ein paar kurze Tage hatte ich Zeit, Zoom als Host kennen zu lernen und damit zu üben sowie kurze Videos für meine Kursteilnehmerinnen zu erstellen. Denn nicht alle wollen oder können über Zoom unterrichtet werden, und einige nutzen beides, um weiter durchs Leben tanzen zu können.

Wo andere nicht arbeiten durften, gaben wir Vollgas. Es war anstrengend, aber lohnenswert.

Ich tauschte mich mit Kolleginnen aus; eine Freundin nutzt Skype. Ich entschied mich für Zoom. Technische Vor- und Nachteile wurden diskutiert. Das Unterrichten haben wir einfach vorausgesetzt und uns reingestürzt ins kalte Wasser; mein Köpfler war nicht makellos, aber wir haben es gut geschafft.

Onlinekurse zwingen uns, noch bewusster anzuleiten und Euch, genau hinzusehen

Ich versuche trotz allen kleinen Widrigkeiten, den Lerntypen möglichst gerecht zu werden: ich spreche mehr, erkläre genauer, stelle mich in allen Varianten vor die Kamera und zeige die Bewegungen gross, damit sie erkannt werden können.

Erhöhte Konzentration

In ein Kästchen zu starren ist nicht ohne: Aufwärmen geht gut, die meisten Übungen auch. Im ersten Lockdown vermied ich Choreografien; jetzt wurden sie von meinen Kursteilnehmerinnen gewünscht, und wir schaffen es. Eine gute Vorbereitung der Elemente ist unabdingbar. Aus platztechnischen (nicht alle haben viel Tanzraum zu Hause) und vielen anderen Gründen werden uns Grenzen gesetzt.

Körpergefühl

Je besser das Gefühl für den eigenen Körper, desto geschmeidiger läuft es. Die meisten Frauen verfügen über keinen grossen Spiegel und können sich höchstens selbst im Video beobachten, wenn sie die Bewegung einigermaßen beherrschen und nicht mehr abschauen müssen.

Ich versuche, die Tanzenden im Auge zu behalten. Manchmal sehe ich Dinge, die gar nicht so sind - einfach, weil das Kästchen zu klein, die Ausleuchtung suboptimal, die Leitung überlastet ist oder die Körper zwischendurch „einfrieren“.

Nach Videos tanzen erfordert Disziplin

Niemand motiviert, korrigiert, leitet. Niemand lädt zum Onlinekurs ein. Ich bin allein mit dem Bildschirm. Das erfordert Disziplin und Vertrauen in den eigenen Körper. Wenn möglich, macht die Bewegungen vor einem Spiegel zur Kontrolle oder filmt Euch mit dem Handy – vor allem aber – folgt den Zeichen Eures Körpers und vertraut ihm.

Toleranz von beiden Seiten

Es passierte selten, aber kann sein: ich wurde schon aus dem Netz gekippt, und als Gastgeberin der Gruppe ist das etwas doof. Die Musik scheppert manchmal für die Teilnehmerinnen, und nicht alle haben genügend Platz, alle Schrittkombinationen locker nachzumachen. Ich sehe manchmal nur Hüften, manchmal nur Oberkörper, manchmal in schummrigen oder grellem Licht. Wir geben uns alle grosse Mühe, aber perfekte Bedingungen sind hehres Ziel.

Garderobegespräche

Ich eröffne die Session immer 10 Minuten früher, damit „Garderobengespräche“ – unser wöchentlicher Austausch – stattfinden können – das ist weiterhin ein wichtiger Punkt unserer Frauengemeinschaft und gerade jetzt wertvoll.

Was kann mir helfen bei Onlinekursen?

- **Frei-Raum**
Stellt alles beiseite, was Euch im Tanzen in die Quere kommen könnte oder worüber ihr stolpern könntet inkl. Teppichränder.
- **Das Licht**
fällt idealerweise auf Euch. Vielleicht macht Ihr mit dem Handy oder Pad ein Selfie, damit Ihr seht, was Eure Kursleitung dann auch sieht – nur einen Schatten oder Euch in voller Schönheit ...
- **Zeigt Euch,**
wenn es möglich ist; schaut, dass man Euren Körper einigermaßen in der Kamera erkennen kann; je nach Bewegungsart die Körperteile, die wichtig sind, wenn ein Ganzkörperbild nicht möglich ist.
Es ist eine Gratwanderung, Euer Gerät so hinzustellen, dass Ihr die Lehrperson noch gross genug erkennen könnt und weit genug seid, dass die Lehrperson mindestens Teile Eures Körpers im Visier hat.
- **Keine Angst vor Fragen**
Perfektes Korrigieren ist meist schwierig. Meldet Euch, wenn etwas nicht klar ist. Oft sind auch andere froh, nochmals üben zu können.
- **Falls Ihr Zoom**
benutzt, dann könnt Ihr auf „Sprechereinstellung“ gehen, um die Lehrperson gross zu sehen, und schaltet Euch während des Tanzens auf stumm, dann bleibt die/der Sprechende = Unterrichtende gross im Bild. Man kann diese Einstellung auch fixieren oder „pinnen“.
- **Lange Leitung?**
Damit meine ich nicht Euch, sondern die Netzleistung: wenn Ihr die Möglichkeit habt, benutzt eine Ethernet-Leitung. WLANs sind instabiler. Oder wenn Euer WLAN überlastet ist, nehmt Euer Handy als Hotspot. Stellt Euch auf stumm, das entlastet die Leitung auch, falls Ihr keine Fragen habt. Probiert einfach alle Möglichkeiten aus.
- **Updates**
Ich benutze Zoom und achte darauf, die Updates zu machen. Das kann auf die Qualität einen Einfluss haben.
- **Geduld & Toleranz**
brauchen wir alle, weil alles einfach etwas mehr Zeit und Konzentration erfordert.
- **Hört gut auf Euren Körper, v.a. bei Videos, die Ihr allein benutzt**
Ohne Spiegel und ohne Lehrperson im Raum liegt die Verantwortung bei Euch. Tanzt langsamer, dafür genauer; hört auf Eure Körpersignale.
- **Musikqualität**
Ein Thema für alle Onlinekurse. Ich habe Erfahrung im Zoom, und wer Tipps braucht, melde sich.
- **Die Technik bringt uns zusammen – habt Spass trotz allem**
Ist es nicht grossartig, dass die manchmal vermaledeite Technik uns diese Möglichkeiten beschert?
Online-Videos bringen uns in Bewegung.
In den Onlinekursen lachen und manchmal klagen wir, aber wir sind im Austausch, wir haben trotz allem Spass, uns wenigstens im Netz treffen zu können und gemeinsam durch diese schwierige Situation tanzen zu können.

Nutzt Eure Möglichkeiten!

Tanzt weiter und habt Spass!

Bleibt gesund!